

# Vegan auf Reisen: Trauminsel Mauritius

Kilometerlange weiße Sandstrände, kristallblaues Meer, tropische Vegetation und das ganze Jahr über Sonnenschein. Willkommen auf Mauritius! Aufgenommen an einem der schönsten Strände von Mauritius: Trou-aux-biches im Nord-Westen der Insel. Überall auf der Insel stehen kleine Stände mit frischer Ananas, Kokosnüssen, Mangos, Äpfeln und Bananen, die frisch aufgeschnitten oder als Saft gepresst verkauft werden. Wer diese paradiesische Insel auf einer Landkarte sucht, findet sie als kleinen Punkt östlich von Afrika und Madagaskar - versteckt im riesigen indischen Ozean. Wenn der Winter die nördliche Weltkugel fest im eisigen Griff hat, herrscht auf dem über 10.000 Kilometer entfernten Mauritius tropischer Sommer. Traumziel für uns - denn mein Freund Julian und ich sind wahre Sonne- und Wärme-Menschen. Die lange Dunkelheit, die Kälte und das trübe, graue Wetter, das bleischwer von November bis Ende Februar über Berlin hängt, schlagen uns ziemlich aufs Gemüt. Daher haben wir 2017 begonnen, nur kurze Sommerurlaube zu machen oder einfach den Sommer in Berlin zu genießen. Dafür nehmen wir jetzt zum Jahreswechsel jeweils eine längere Auszeit in warmen Gefilden und entfliehen so dem Winterblues. Nachdem wir 2017/18 in Thailand waren, hatten wir uns 2018/19 Mauritius als Ziel fernab des Europäischen Winters ausgewählt. Bevor wir uns dorthin auf den Weg gemacht haben, wussten wir jedoch relativ wenig von dieser Insel, die uns mehr als überrascht hat. Dazu gleich noch mehr.

## Vorab ein paar kurze interessante Fakten zu Mauritius für Euch

Der Strand in "Bain Boef" im Norden von Mauritius

1. Auf Mauritius herrschen **zu unserer Winterzeit sommerliche Temperaturen zwischen 28-32 Grad**. Das intensiv blau leuchtende Meer hat ungefähr 27-29 Grad. Einmal hineingesprungen, möchte man gar nicht mehr raus. Die Luftfeuchtigkeit ist zu dieser Zeit relativ hoch, doch es weht meist ein angenehmer Wind, so dass diese gut zu ertragen ist. Ich empfand das Klima im Januar als rundum angenehm. Wie es in tropischen Regionen üblich ist, regnet es hin und wieder auch Mal kurz. Aber die kleinen Regenschauer dauern in der Regel nur wenige Minuten und sind eine kurze angenehme Erfrischung. Im mauritischen Winter (also in unserem Sommer), ist es auf der Insel mit rund 26 Grad etwas kühler, dafür regnet es aber auch kaum.
2. Auf Mauritius werden allgemein **drei Sprachen** gesprochen: **Englisch und Französisch sind Amtssprachen** und wer eine dieser beiden Sprachen beherrscht, hat keinerlei Kommunikationsprobleme auf der Insel. Die dritte Sprache ist Kreol, aber auch indisch und chinesisch sind auf der Insel weit verbreitet. Deutsch wird hingegen in der Regel nicht verstanden (vielleicht ist das in einigen Hotels anders...).
3. Um nach Mauritius zu kommen, benötigt man **etwa 11-14 Stunden Flug** (je nach Ausgangsort in Europa). Wir sind mit KLM von Berlin über Amsterdam geflogen. Eine leckere **vegane Versorgung an Bord war überhaupt kein Problem** und konnte bei der Buchung gleich mit angegeben werden. Ich empfehle aber trotzdem einen veganen Snack mitzunehmen, da es nur 2 kleine Mahlzeiten gibt. Obst, Nüsse oder ein leichtes Couscous- oder Reis-Gericht mit frischem, leicht verdaulichem Gemüse sowie z.B. frischer Minze und etwas Hummus sind ideal.
4. **Achtung: Auf Mauritius herrscht Linksverkehr!** Wer das noch nie gemacht, keine Panik! Es ist eine interessante Herausforderung, aber dennoch viel einfacher, als man

es sich vorstellt. Hierfür empfehle ich Euch dringend, **einen Wagen mit Automatik zu buchen**. So erspart man sich zumindest das Schalten mit der linken Hand. Die Fußpedale sind hingegen gleich. Nebst der Tatsache, dass man anfangs IMMER auf der falschen Seite nach seinem Gurt greift und mit schöner Regelmäßigkeit den Scheibenwischer statt des Blinkers betätigt, ist das aber schon nach ganz kurzer Zeit kein Problem mehr. Im Gegenteil, es macht richtig Spaß. Als Orientierung dient, dass man als Fahrer im Wagen rechtssitzend immer an der Mittellinie fährt.

5. Die **Währung auf Mauritius sind Rupien**, wobei **40 Rupien in etwa einem Euro** entsprechen. Geld kann man überall mühelos auf der Insel an Automaten abheben und Kartenzahlung ist in den meisten Restaurants und Läden kein Problem. An den Straßenständen zahlt man aber natürlich bar. Passt auf, dass Ihr dabei nicht übers Ohr gehauen werdet. So kostet etwa eine frische Trink-Kokosnuss für Einheimische 50 Rupien, während bei Touristen durchaus 200-250 Rupien verlangt werden. Anwohner der Insel meinten zu uns, die Preise an Straßenständen wären für Touristen wohl immer 2-3 Mal so viel wie für Einheimische.
6. **Beim Tanken sitzen bleiben**. Es gibt zwar Ausnahmen, aber in der Regel fährt man in Mauritius die Zapfsäule an Tankstellen an und bleibt im Wagen sitzen. Das Betanken übernehmen dort Angestellte, denen man zuvor am offenen Fenster sagt, ob man den Wagen vollgetankt haben möchte oder für wie viel Rupien getankt werden soll. Das wussten wir anfangs nicht und haben gleich Mal selbst getankt, was dann schnell unterbunden wurde. Oups...
7. **Andere Steckdosen**. Zwar werden sicherlich viele Hotels und Apartments mit europäischen Stromanschlüssen versehen sein, doch allgemein gibt es in Mauritius andere Steckdosen als bei und (drei schlitzförmige Eingänge/Ausgänge mit einem dicken mittleren Teil an der Spitze). Nehmt also zur Sicherheit lieber einen Adapter mit.

## Wie vegan ist Mauritius

Diese traumhafte Buddha Bowl haben wir im veganen Restaurant "Eat with Fingers" in der nördlichen Grand Baie Area gegessen. Ein super schöner Laden, den ich jederzeit empfehlen kann. Jetzt aber endlich zu dem Thema, das Euch sicherlich am meisten interessiert: Wie vegan ist Mauritius und wie schwer oder einfach ist dort eine ausgewogene pflanzliche Ernährung? Kurz gesagt, ist vegan auf Mauritius relativ unbekannt und wird eher mit vegetarisch gleichgesetzt. Auf Mauritius werden vor allem Meeresfrüchte, wie Gambas, Lobster, Garnelen und Fisch sowie viel Huhn gegessen - meist in Kombination mit Reis. Doch auch Pizza, Pasta, Panini und Burger sind wirklich an jeder Ecke zu haben - aber eben nicht vegan. Da auf Mauritius aber sehr viele Inder leben, ist vegetarisches Essen (z.B. Dosas, Samosas und Currys) eigentlich überall ganz einfach zu bekommen. Dies wird aber eben auch mit vegan gleichgesetzt, so dass man beim Bestellen im Restaurant sehr darauf achten muss, was man tatsächlich erhält. Darüber hinaus ist die kreolische Küche relativ fettig - vieles wird frittiert, gebacken und in viel Öl gebraten. Das heißt zusammengefasst: Ja, man kann sich mit etwas Anstrengung vegan in Restaurants und an kleineren Imbiss-Ständen durchschlagen, aber ich kann nur empfehlen, sich eine Ferienwohnung mit Kochgelegenheit zu buchen. Dann ist vegan natürlich gar kein Problem. Wir hatten eine [traumhaft schöne Ferienwohnung am Cap Malheureux](#) gebucht, die ich uneingeschränkt empfehlen kann. Sie hatte eine gut ausgestattete Küche, lag nah am Strand und zur Grand Baie (dem touristischen Zentrum im Norden der Insel) und unser Gastgeber Jacques war mehr als hilfsbereit, freundlich und einfach mega nett. Wir haben vorwiegend selbst gekocht. Es

gibt auf der gesamten Insel großartiges, günstiges Obst und viel Gemüse zu kaufen. Frisches grünes Gemüse, wie Spinat oder Brokkoli, sind etwas teurer und schwerer zu bekommen. Kein Wunder bei den tropischen Temperaturen. Am Besten greift man hier zu TK-Ware. Dafür ist Mauritius ein Obst-Paradies und ich habe hier die besten Papayas meines Lebens gegessen! Die Straßen sind gesäumt von Ständen mit frischer Ananas, Melonen, Mangos, Papayas, Orangen und vielen weiteren, teils fremden Früchten. Außerdem bekommt man überall herrliche junge Kokosnüsse zum Trinken - leider mit Plastikstrohhalm - aber sehr lecker! Vielleicht nehmt Ihr Euch einen Mehrweg-Strohhalm mit?! Ich fände das toll. Wir hatten leider keinen dabei und haben keinen im Geschäft gefunden, was ich sehr schade fand. Aber wie in vielen südlichen Ländern ist Mülltrennung und ein Bewusstsein für die Vermeidung von Plastik sowie Müllverschmutzung auf Mauritius leider kaum vorhanden. Ihr findet auf Mauritius riesige, gut sortierte Supermärkte. Dort gibt es fast alles, was das vegane Herz begehrt: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Spinat in Dosen (der seeeehr lecker ist), teilweise Sojajoghurt (Soyasun im Super U) sowie Kokosmilch, Couscous, Quinoa, Reis, veganes Brot, Chiasamen und andere Superfoods, Haferflocken, Nussmus und und und ☐ also wir haben uns jeden Tag unser Essen selbst gemacht und hatten beim Einkaufen und Kochen mindestens ebenso viel Spaß wie beim Schlemmen. Ich habe dafür eine vegane rote Currypaste, Salz, Pfeffer, Essig, Öl und Chiliflocken besorgt. So gab es oft Curry mit Tofu, Reis in allen Variationen mit Bohnen, Erbsen und Gemüse, viel Salat, aber auch leckere Brote und jeden Morgen ein herrliches Porridge oder süße Quinoa. Vegane Restaurants: ☐[Eat with Fingers](#)☐ ist DIE Top-Adresse im Norden der Insel - direkt an der Grand Baie. In diesem schnuckeligen veganen Hotspot gibt es wirklich fantastisches veganes Essen und eine große Auswahl!! Buddha und Smoothie Bowls lassen hier Eure veganen Herzen höher schlagen und Ihr werdet mit herrlichem Hummus, köstlichen Waffeln, Home made Granola, Salaten und vielem mehr verwöhnt. Wir waren insgesamt zwei Mal dort und können das Eat with Fingers wirklich JEDEM empfehlen. Es war uns ein Fest. Wenn man darüber hinaus die vegane App ☐Happy Cow☐ konsultiert, findet man über die Insel verteilt - und vor allem in der Hauptstadt Port Louis☐ noch weitere vegane Restaurants oder vegetarische Läden mit veganen Optionen. Da wir aber eben zumeist selbst gekocht haben, haben wir diese nicht ausprobiert. Ja, so ist das, wenn eine vegane Bloggerin und Kochbuchautorin auf Reisen geht :-). Und bei all den positiven Dingen, trotzdem noch ein kleiner Wehmutstropfen, der vor allem uns Veganer und Tierfreunde trifft. Auf Mauritius ist es leider mit der Mülltrennung und vor allem dem Tierschutz nicht gut bestellt. Und so gibt es unzählige heimatlose Straßenhunde auf der Insel. Es hat mir wirklich das Herz gebrochen, diese armen, teils sichtlich kranken Tiere an jeder Ecke zu sehen. Überall streunen sie ziellos umher und am liebsten würde man ihnen allen helfen, sie mitnehmen oder sonst irgendetwas für sie tun. Es sind tausende - an Stränden, an Straßen, an Autobahnen und Raststätten, in Gassen und auf Hinterhöfen leben sie ein einsames Dasein. Macht euch also auf ein paar traurige Momente gefasst. Das ist hier leider im Moment noch so und ich hoffe, dass es Menschen gibt, die das mit Kastrationsprogrammen und weiteren Maßnahmen in Zukunft besser machen - wie zum Beispiel diese Tierschutzorganisation vor Ort: <https://www.pawsmauritius.org> Mehr Infos zu diesem wichtigen Tierschutz-Thema findet Ihr [hier](#).

## **Was uns besonders gefallen und positiv überrascht hat**

Doch abseits der traurigen Thematik der streunenden Hunde von Mauritius ist die Insel selbst ein einziges Paradies. Weiße, von Palmen gesäumte Sandstrände, ein herrlich warmes Meer, ein riesiger Nationalpark mit Bergen, Schluchten und Wasserfällen im

Süden der Insel (Black River Gorges National Park) und freundliche, fröhliche und offene Inselbewohner machen einen Aufenthalt hier mehr als schön. Ehrlich gesagt, habe ich mich komplett in die Insel verliebt. Julian und ich planen bereits, schon im kommenden Jahr nochmals dorthin zu fliegen. Denn längst haben wir während unseres 10tägigen Aufenthalts nicht alles erkunden können. Vor allem den Süden der Insel möchten wir uns noch intensiver ansehen, Teeplantagen besuchen und Ausflüge zu umliegenden, kleinen Inseln machen sowie an den unzähligen Riffen schnorcheln. Besonders angetan war ich davon, dass Mauritius weniger touristisch ist, als ich zuvor gefürchtet hatte. Fast scheint es so, als würden alle Touristen vor allem innerhalb ihrer Hotelanlagen bleiben. Denn selbst im "touristischen Epizentrum" Grand Baie, sieht man zwar Touristen, aber immer noch weit aus mehr Anwohner und Einheimische. Weit und breit haben wir keine Touristenmassen, keinen ausufernden Alkoholkonsum oder sonstige unangenehme Menschen oder billige Touri-Attraktionen gesehen. Dabei waren wir im Januar zur Hauptsaison auf der Insel. Viele Strände waren fast menschenleer und im Black River Gorges National Park wanderten wir stundenlang ohne auch nur einen einzigen Touristen zu sehen. Im Gegensatz zu Thailand gibt es auf Mauritius auch keinen "Sex-Tourismus", wie wir ihn leider vielerorts in Thailand gesehen haben. Ich will nicht ausschließen, dass so etwas existiert, aber es ist für normale Besucher in keinsten Weise sichtbar oder spürbar, während Sex und Prostitution in Thailand allgegenwärtig sind. Julian und ich waren außerdem überrascht davon, dass Mauritius sehr viel moderner ist, als wir es angenommen hatten. Große, gut sortierte Supermärkte und saubere Einkaufszentren mit einer tollen Auswahl, findet man hier ebenso vor, wie kleine und große Märkte, einheimische Handwerkskunst und ausgefallene Straßenstände. Vor allem die vielen Obststände und das frische Kokoswasser hatten es uns angetan. Wie bereits erwähnt, war unser Aufenthalt auf Mauritius mit 10 Tagen natürlich relativ kurz. Doch in dieser Zeit habe ich zumindest im Norden der Insel meinen absoluten Lieblingsstrand gefunden: Troux-aux-Biches im Nordwesten hat es mir am Meisten angetan. Ein richtiger Märchenstrand mit Palmen und glasklarem Wasser. Trou-aux-biches Aber auch der Black River Gorges National Park war ein absolutes Highlight. Hier kann man stundenlang wandern, in Wasserfällen baden und richtig Bergsteigen. Außerdem bietet der Park traumhafte Aussichtspunkte und bietet somit Erholung pur. Black River Gorges National Park Viewpoint Obwohl man uns eher davon abgeraten hatte, haben wir auch die "Seven Coloured Earths" und den Wasserfall von Chamarel besucht. Ja klar, dort waren viele Touristen unterwegs, aber ich kann den Besuch jedem wirklich nur empfehlen. Ich glaube, die Bilder sprechen für sich.

## **Was man für einen gelungenen Urlaub auf Mauritius beachten sollte**

### **Badeschuhe**

Mein **wirklich wichtigster Tipp für Euch**, den ich Euch sehr ans Herz lege: **Bitte besorgt Euch für Mauritius unbedingt Badeschuhe!!** Denn die Strände sind zwar zumeist mit pudrig-weißem Sand bedeckt, doch es gibt überall vor der Küste Korallenriffe. Von diesen brechen scharfkantige Korallenstücke ab, welche an die Strände gespült werden und schlimme Schnittverletzungen verursachen können. Darüber hinaus werden mitunter kleinere Seeigel in Strandnähe gespült und leider befinden sich an manchen Stellen auch Scherben oder scharfkantige Plastikteilchen unter dem Sand verborgen. Mit Badeschuhen ist das jedoch gar kein Problem und Ihr habt den ganzen Urlaub hindurch Schwimmvergnügen pur. Ich habe während meines Aufenthalts gesehen dass Einheimische eher selten Badeschuhe tragen, aber genauso oft habe ich erlebt, wie

Menschen barfuß am Ufer im Sand saßen und andere versuchten, irgendwas aus deren Fußsolen zu ziehen - ob Korallensplitter oder Seeigel-Stachel - das macht nun wirklich keinen Spaß!

### **Sonnenschutz**

Ich selbst habe eine sehr helle Haut und benötigen in südlichen Gefilden ohnehin immer einen sehr hohen Lichtschutzfaktor. Aber viele Touristen scheinen gar nicht daran zu denken, welche unglaubliche Intensität die Sonne in den Tropen hat. Krebsrot und super verbrannt schmore sie am Strand. Mehrmals war ich kurz davor, die jeweiligen Personen anzusprechen, habe mich dann aber doch nicht getraut. Man kann bei so viel Unvernunft nur den Kopf schütteln. Ich selbst habe Lichtschutzfaktor 50 verwendet und habe mich nach 1-2 Stunden Sonne immer wieder im Schatten aufgehalten oder ein Leinenhemd übergezogen. Julian, der ein dunklerer Hauttyp ist, kam mit Faktor 30 sehr gut klar. So hatten wir nicht Mal ansatzweise einen Sonnenbrand. Vor allem, wenn ihr eine Bootstour oder eine Katamaran-Fahrt bucht, nehmt Sonnenschutz, Hut und ein leichtes Hemd mit. Wir haben Touristen gesehen, welche aussahen wie rot leuchtende Lobster als sie von Bord gingen.

### **Essen für Unterwegs**

Nehmt Euch **pro Person eine kleine und eine große Frischhaltebox** mit auf die Insel. Darin könnt Ihr Euch schon für den Flug leckere vegane Snacks einpacken und auf Mauritius selbst könnt Ihr viel Plastikmüll vermeiden. Denn leider, wie oft in südlichen Ländern, wird auch auf Mauritius immer noch alles in Plastik eingepackt. An kleinen wilden Stränden sieht man dann auch das traurige Ergebnis in Form von herumtreibendem Plastikschratt. Also, lasst uns das schnell ändern und besser machen! Wir hatten jeden Tag bei unseren Inseltouren unsere köstlich vollgepackten Snackboxen dabei - gefüllt mit Curryreis, Gemüse-Couscous, gebackenem Tofu, Nüssen, Porridge, Obst und vielem mehr. Unterwegs haben wir dann öfter an kleinen Straßenständen Nachschub gekauft und hatten so immer etwas Veganes griffbereit.

### **Moskito-Schutz**

Tzzzzzzzz.....Tzzzzzzzz.... Ein Geräusch, das umgehend einsetzt, sobald die Sonne untergeht. Aber auch Tagsüber wird man auf Mauritius schnell von fiesen kleinen Stechmücken geplagt. So erging es uns auch im Botanischen Garten von Pamplemousse (den man übrigens unbedingt besuchen sollte). Im Schatten der Bäume lauern tausende kleine Moskitos darauf, dass Ihr Euch niederlasst. Es gibt jedoch sehr gute Mückensprays. Sie helfen wirklich und schützen Euch vor den lästigen juckenden Stichen. In unserem Apartment hatten wir außerdem einen Diffusor in der Steckdose mit kleinen Blättchen, welche die Moskitos ebenfalls sehr gut abgehalten haben. Eine Malaria-Profilaxe benötigt Ihr für Mauritius übrigens nicht.

### **Lärmschutz für einen guten Schlaf**

Ich weiß ja nicht, wie tief Euer Schlaf ist, aber ich empfehle für Mauritius auf jeden Fall auch "Ohrstöpsel" - also Ohropax o.ä. mitzunehmen. So habe ich wunderbar schlafen können. Denn entweder hört man Nachts die Klimaanlage (auch wenn unsere sehr leise war) oder aber man nimmt unglaublich viele ungewöhnliche Geräusche wahr. Zwei Mal haben wir bei weit offenen Fenstern geschlafen. Die nächtlichen Vogelgeräusche, das

Knacken der Äste, die Geräusche des Windes und einfach ein "Urwald-ähnlicher Grundton", den man so von zu Hause her nicht kennt, können einem schnell den Schlaf rauben. Außerdem hört man unglaublich viel Gebell der unzähligen Straßenhunde und zu guter Letzt auf Mauritius gerne auch den Ruf eines Muezzins um 04.30 in der Früh (dort leben auch viele Muslime). Das hat mir dann gereicht. Mit Hörschutz habe ich dann ganz hervorragend geschlafen.

### **Mit dem Auto oder Motorrad mobil**

Die Insel Mauritius ist nicht besonders groß. Vom höchsten Norden bis ganz in den Süden fährt man rund 1,5 Stunden mit dem Auto. Die Autobahnen und Bundesstraßen sind gut ausgebaut, aber zum Teil auch schmal. Da die Insel so unglaublich vielfältig und spannend ist, lohnt es sich, jeden Tag eine neue Ecke, einen anderen Strand, kleine und große Städte sowie die vielen Sehenswürdigkeiten im Landesinneren zu erkunden (Botanischer Garten, Nationalpark, Wasserfälle, sieben-farbige Erde, Teeplantagen, Zuckerrohrfelder etc) und sich einfach treiben zu lassen. Dafür sollte man unbedingt mobil sein. Wir hatten beim Fahren "auf der falschen Seite" viel Spaß und düsten jeden Tag über die Insel. Wirklich - keine Angst vor dem Linksverkehr. Ihr habt Euch da nach 1-2 Stunden völlig daran gewöhnt. Ohne Auto oder Motorrad kann ich mir einen Aufenthalt auf Mauritius hingegen nicht vorstellen. Lasst Euch dieses Abenteuer nicht entgehen!! **Zusammengefasst war unser Urlaub auf Mauritius eines der schönsten Abenteuer, das wir je gewagt haben. Es war traumhaft und da wir noch längst nicht alles in diesem Paradies entdeckt haben, planen wir bereits im kommenden Jahr wiederzukommen.** Auf Youtube habe ich ein wunderbares Video zu Mauritius entdeckt, welches Stimmung und Flair dieser Insel sehr gut wiedergibt. Alle Rechte für dieses Video liegen bei [Flow Theorie](#) bzw. den Machern des Films, wie im Abspann angegeben. <https://www.youtube.com/watch?v=iLvobn-IHBE> Bis ganz bald zum nächsten Abenteuer - vegan auf Reisen, vegan um die Welt. xoxoxo Eure Lea